

筋力トレーニングにおけるモチベーション維持の支援

2032006 阿部一樹

指導教員：山崎治 准教授

1. はじめに

現在、筋力トレーニング（以下筋トレ）は性別を問わず、幅広い年代の人たちによって行われている。筋力トレーニングとは、筋力や筋持久力などの維持向上を目的とした運動の総称である。こうした筋トレは習慣化や継続することが難しいという課題がある。株式会社ヒューネル [2022]が20歳以上の男女500人を対象に実施した調査では、フィットネスジムを利用したことのある313人のうち74%はジムに通うことを継続することができず、途中で退会していることがわかっている。

本研究では、筋トレを継続するために重要な要因、および筋トレの継続を難しくする要因を明らかにすることを目的とする。そこで、筋トレの目的や心理的特徴についてアンケート調査を行う。

2. 調査

2.1 方法

調査対象者： 本学情報科学部情報ネットワーク学科2年生 105名（男性87名／女性17名／性別について無回答1名）

質問紙と設問の構成： Google Formを用いて質問紙を作成した。回答形式は選択式とした。

はじめに、筋トレの経験の有無について質問し、筋トレの経験がある回答者に対して追加の調査を行った。主な調査内容は、回答時点における筋トレの継続/非継続とその理由、筋トレの頻度や1回あたりの時間、筋トレにおけるマインドセットや筋トレの目的に関する質問である。

筋トレの目的に関する設問は36項目とし、事前に行った予備調査内の「筋トレの目的」に関する質問への自由記述回答の内容を「筋トレを行う理由」と、「トレーニング成果の評価に用いる指標」の観点から大別し、それらを組み合わせで作成した。

マインドセットと筋トレの目的に関する質問については、提示した各質問について、「とてもそう思う」「そう思う」「どちらでもない」「あまりそう思わない」「そう思わない」の5段階評価の選択式で回答してもらった。

手続き： 調査対象者には授業内で調査目的や調査の内容について説明を行い、アンケートへの回答はオンラインで個別にもらった。アンケートへのリンクやQRコードをまとめたpdfファイルを作成し、授業教室のプロジェクターを用いて、提示した。調査対象者は各自のパソコンやスマートフォン、iPadなどでQRコードのスクリーンまたは、リンクをブラウザ上に入力しアンケートにアクセスしてもらった。授業内で回答時間を20分ほど設け、アンケート回答をしてもらった。

2.2 結果

対象者105名のうち、102名からデータが得られた。筋トレの目的に関する36の設問への5段階評価式の回答について因子分析を行った。因子の抽出法は、最小残差法でプロマックス回転を用いた。複数

の因子に同程度の因子負荷量を持つ項目を削除した。その結果、5つの因子が抽出された。また、累積寄与率は65.1%であった。表1に抽出された因子の命名を行ったものを示す。

表1:抽出された因子の命名

因子1	ネガティブな評価の因子
因子2	他者を用いた危機回避の因子
因子3	ポジティブな評価の因子
因子4	他者を用いた理想追求の因子
因子5	パフォーマンス向上の因子

筋トレの継続/非継続に関する質問への回答を用いて、回答者を「筋トレ継続者」「筋トレ非継続者」に分類した。筋トレ目的の5つの因子について、各回答者の因子得点を算出した。ここでは、因子に含まれる項目の回答の平均値を因子得点とした。また、表2に各因子の因子得点の平均値と標準偏差を示す。

表2:各因子の因子得点の平均値と標準偏差

因子	筋トレ継続者		筋トレ非継続者	
	平均値	標準偏差	平均値	標準偏差
1	2.90	1.10	2.95	1.11
2	2.81	1.25	2.66	1.20
3	3.48	1.01	3.29	1.01
4	2.58	1.24	2.29	1.10
5	3.22	1.02	2.73	1.09

筋トレの継続している人と継続していない人に振り分け、対応のないt検定を行ったところ、いずれの因子においても有意な差は見られなかった（因子1: $t(50.26)=0.18, p>.05, d=0.04$ ／因子2: $t(48.19)=0.50, p>.05, d=0.12$ ／因子3: $t(49.81)=0.77, p>.05, d=0.19$ ／因子4: $t(45.24)=0.98, p>.05, d=0.24$ ／因子5: $t(52.96)=1.93, p>.05, d=0.46$ ）。

3. まとめ

本研究では、「筋トレ継続者」と「筋トレ非継続者」との間におけるマインドセットの得点や筋トレの目的の因子の得点に有意な差は見られなかった。

考えられる理由としては、筋トレの継続/非継続について、回答時点における継続状況を調査対象者の分類に用いたことにより、グループ内のメンバーの間で筋トレの継続期間に違いが生じ、回答者の筋トレ継続の可能性を測定するにあたって不十分であったことがあげられる。対策として、筋トレの最大継続期間の違いをもとに調査することが考えられる。

参考文献

株式会社ヒューネル(2022)「利用経験は6割以上！【ジム・フィットネス】継続率は？「続かなかった理由」「続いた理由」を発表！男女500人アンケート調査結果」
[https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000010.000108703.html\(2022/10/28\)](https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000010.000108703.html(2022/10/28))